

<<高血压病患者康复宜忌>>

图书基本信息

书名：<<高血压病患者康复宜忌>>

13位ISBN编号：9787508265025

10位ISBN编号：7508265025

出版时间：2010-11

出版时间：金盾

作者：刘平 编

页数：316

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高血压病患者康复宜忌>>

前言

高血压病是最常见的心血管疾病，可引起心、脑、肾等重要脏器的并发症，其病死率居心血管病之首，严重地危害人们的健康，是人类健康的“无声杀手”。

高血压病既有患病率高、致残率高、病死率高的“三高”特点，又有知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。

随着人们生活水平的提高，高血压病的患病率还有增长的趋势。

目前医学界的共识是，遏制高血压病这一“无声杀手”，关键在于预防。

通过采取科学健康的生活方式，如限制高盐摄入、合理膳食、补充钙钾、坚持适度运动、保持良好心态、控制体重、戒烟限酒等，就可以控制和稳定血压。

即使已经患了高血压，甚至有了并发症的患者，只要切实采用药物和非药物疗法，同样可以把血压控制在理想水平，遏制并发症的发展。

基于这种理念，我们编写了《高血压病患者康复宜忌》这本书，便于高血压病患者正确处理日常生活中的宜与忌，以提高生活质量。

<<高血压病患者康复宜忌>>

内容概要

本书从六个方面详细介绍了高血压病患者康复宜忌知识，包括生活起居、饮食营养、运动健身、心理卫生、疾病保健、用药降压等内容，以帮助患者提高对高血压病危害的认识，纠正不健康、不全面的观念。

其内容有较强的科学性、实用性，通俗易懂，可操作性强，适合高血压病患者及其家属，以及基层医务工作者阅读参考。

<<高血压病患者康复宜忌>>

书籍目录

一、生活起居康复宜忌 (一) 高血压病患者四季养生保健 (二) 宜知晓季节使血压波动 (三) 宜知晓起居的最佳时间 (四) 宜知日常生活“五减” (五) 日常生活宜“五慢” (六) 宜改善生活方式 (七) 大便秘通畅 (八) 小便宜通利 (九) 冬季宜保暖 (十) 晨醒宜懒床3分钟 (十一) 宜有充足的睡眠 (十二) 宜采用五种戒烟法 (十三) 宜用浴疗法降压 (十四) 注意八种易发生意外的高血压病患者 (十五) 宜知晓瘦人也会血压高 (十六) 高血压病患者养生十六宜 (十七) 宜知晓性生活对血压的影响 (十八) 宜知晓和睦的家庭有助降压 (十九) 居室环境宜舒适 (二十) 宜保持能降压的八种好习惯 (二十一) 宜知晓血黏度升高的四种信号 (二十二) 宜知晓八种情况可引发高血压 (二十三) 宜警惕中风先兆症状 (二十四) 高血压病患者日常生活禁忌二、饮食营养康复宜忌 (一) 宜知晓优质蛋白能预防高血压 (二) 对一日三餐的要求 (三) 宜吃的各种食物 (四) 宜饮用降压茶 (五) 宜进的饮食 (六) 宜食果蔬汁 (七) 宜食降压汤羹 (八) 宜食降压粥 (九) 宜食降压药膳 (十) 高血压病患者饮食须知 (十一) 高血压并发。肾病宜注意饮食调养 (十二) 高血压病患者饮食禁忌三、运动健身康复宜忌 (一) 宜适度运动降压 (二) 运动注意事项 (三) 宜练八段锦 (四) 宜练五种球 (五) 宜练简化太极拳 (六) 宜练易筋经 (七) 宜练健身球降压 (八) 宜慢跑降压 (九) 宜步行降压 (十) 宜跳舞降压 (十一) 宜游泳降压 (十二) 宜垂钓降压 (十三) 宜旅游降压 (十四) 宜练“六字诀”降压功 (十五) 宜经常踮脚和“抖翎”运动降压 (十六) 宜做简易保健操降压 (十七) 宜讲究晨练 (十八) 宜做简易降压健身运动 (十九) 宜做的其他运动项目 (二十) 宜日光浴降压 (二十一) 宜森林浴降压 (二十二) 宜海水浴降压 (二十三) 宜练降压放松功 (二十四) 宜预防运动损伤 (二十五) 高血压病患者运动禁忌四、心理卫生宜忌 (一) 宜调适紧张情绪降压 (二) 宜家庭和和睦降压 (三) 保持良好的人际关系有利降压 (四) 宜减轻心理压力降压 (五) 宜做到“五然”降压 (六) 宜做到“五乐”降压 (七) 宜知晓良好的心理品质助降压 (八) 宜采用的几种心理疗法 (九) 宜注意无知是高血压病患者最危险的敌人 (十) 宜避免应激状态 (十一) 注意心情沮丧时易发生心力衰竭 (十二) 宜每天静坐20分钟降压 (十三) 宜化解不良情绪降压 (十四) 宜学会放松降压方法 (十五) 宜幽默降压 (十六) 宜常听音乐降压 (十七) 宜常练书画降压 (十八) 宜做到“六趣”降压 (十九) 心理保健禁忌五、疾病康复宜忌 (一) 宜知晓世界卫生组织对高血压病的最新诊断标准与分期 (二) 宜知晓我国高血压病诊断标准的更新 (三) 宜知晓高血压病诊断的依据 (四) 宜知晓的几种高血压 (五) 宜注意血压低于标准者也可诊断为高血压病 (六) 宜知晓高血压病分型 (七) 宜知晓各类人群高血压的特点 (八) 宜知晓高血压的危害 (九) 宜注意八种情况会使血压骤升 (十) 宜知晓高血压危险分层 (十一) 宜监测血压 (十二) 宜知晓舒张压不是危险血压的决定因素 (十三) 宜警惕高血压的九个危险时刻 (十四) 宜知晓高血压病的临床表现 (十五) 宜做的常规检查 (十六) 宜知晓高血压病住院治疗指征 (十七) 高血压病的自然疗法 (十八) 高血压病患者保健禁忌六、用药保健康复宜忌 (一) 宜整体降血压治疗 (二) 宜采用高血压病“阶梯疗法”降压 (三) 工期高血压病患者宜用非药物治疗法 (四) 、 期高血压病患者宜采用药物和非药物治疗 (五) 宜了解降压药时效特点 (六) 宜知晓常用口服降压药的剂量及用法 (七) 宜服药治疗的高血压病患者 (八) 高血压病患者服药注意事项 (九) 利尿药降压宜忌 (十) p受体阻滞药降压宜忌 (十一) 钙拮抗药降压宜忌 (十二) 宜知晓血管紧张素转换酶抑制药降压作用 (十三) 宜知晓 受体阻滞药降压作用 (十四) 宜清晨服药控制“血压晨峰” (十五) 宜注意降压药影响性功能 (十六) 宜用保护肾脏的降压药 (十七) 宜警惕降压药的抑制作用 (十八) 用于降压的中药和降压方 (十九) 高血压病合并其他疾病的降压药物宜忌 (二十) 宜掌握联合应用降压药的技巧 (二十一) 老年单纯收缩期高血压病患者宜合理选用降压药 (二十二) 宜知晓“自助餐疗法”降血压的优点 (二十三) 宜掌握高血压病急症处理方法 (二十四) 高血压病患者用药禁忌

<<高血压病患者康复宜忌>>

章节摘录

1.春季养生宜调压稳压春季气候变化无常，早晚温差大，会引起血压波动。

春季多风，风属肝，易引起肝阳上亢，血压升高。

因此，春季养生重在调压稳压，有利健康。

(1) 平衡饮食：饮食清淡、少油少盐是防止血压升高的重要一环，要少吃酸性食品，多吃瘦肉、禽蛋、大枣、水果、干果、韭菜、菠菜、荠菜和葱等果蔬，能降低胆固醇，有利于血压调节；主副、粗细、荤素合理搭配，做到平衡饮食。

(2) 适度运动：春季是高血压病患者运动的最佳季节，有利于吐故纳新，坚持户外运动，可外出春游、爬山、慢跑和散步。能增强免疫力，促进血液循环，消除疲劳，调节心理，晒太阳能增加维生素D，有利于钙的吸收，可防骨质疏松；吸入新鲜空气，可改善心脑血管氧气供应，增强大脑对心血管收缩舒张功能的调节，防止冠心病、脑卒中的发生。

但运动要有度。

(3) 春捂防病：因“倒春寒”的存在，才有春捂之说。

高血压病患者应春捂，以利于血压的调控。

如果捂得不及时，感冒就会缠身，对高血压无异于雪上加霜。

但捂要适度、适时，对调节能力较差的老年高血压病患者，应根据气候变化增减衣服，戴好帽护好脑，穿好背心护好背，鞋袜宽松护好脚，即“抓好两头，带好中间”。

(4) 补充水分：春天缺乏水分，会使血液黏稠，血管阻力增加，心脏负担加重，血压升高。

高血压病患者每天要补充水分，以防心脑血管疾病的发生。

<<高血压病患者康复宜忌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>